

Was bedeutet vegan leben?

Einstieg:

Ihr kennt bestimmt den Begriff „vegetarisch“ oder „Vegetarier“. Doch was sind Veganer und was sind die Unterschiede zwischen Vegetariern und Veganern?

Schaut im Internet nach, wenn Ihr nicht wisst, was die Unterschiede sind. Hier gibt es eine Übersicht: [Wer isst was?](#)

Auf der Infografik sieht man...

Die rote / grüne / gelbe Markierung bedeutet, dass man ... (nicht) essen kann.

Vegetarier / Veganer essen kein... / verzichten auf...

Die Unterschiede zwischen vegan und vegetarisch sind ...

Vegetarier essen ... Im Gegensatz dazu essen Veganer diese Lebensmittel nicht.

Aufgabe 1:

Unterhalte dich mit deinem Partner: Was kann man denn noch essen, wenn man sich vegan ernährt? Schaut euch die Grafik Lebensmittelpyramide (JPG) an. Könnt ihr euch vorstellen, vegetarisch oder vegan zu leben? Was ist euer Lieblingsessen? Enthält es tierische Lebensmittel?



Abbildung 1

Aufgabe 2:

Vegan zu sein betrifft nicht nur das Essen, sondern verändert das ganze Leben. Was bedeutet es im Alltag vegan zu leben und keine tierischen Produkte zu konsumieren? Wann benutzt man Dinge, die mit tierischen Inhaltsstoffen hergestellt werden?

Man kann kein / keine ... mehr tragen. Sie sind aus ...

Als Veganer isst man kein / e ... In diesem Essen sind tierische Inhaltsstoffe.

Man kann kein / keine ... mehr benutzen. Es gibt aber auch ... ohne tierische Produkte.

Weiterführende Aufgabe:

Versucht doch mal einen Tag vegan zu leben. Tauscht euch dann mit eurem Partner / eurer Partnerin darüber aus. Was war schwierig? Was war einfach?

der tierische Inhaltsstoff – Produkt / Lebensmittel, das ganz oder teilweise aus einem Tier hergestellt wird

auf etwas verzichten – etwas nicht tun/gebrauchen

etwas benutzen – eine Sache gebrauchen

das Lebensmittel – etwas zum Essen

ganz – völlig, komplett

der Unterschied – die Differenz

Quellen

Text 1 <http://www.zeit.de/lebensart/essen-trinken/2013-10/infografik-artikel-ernaehrungsarten>

Abbildung 1 https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide#/media/File:Plakat_Ern%C3%A4hrungspyramide_7Stufen_ohne_Rand_cutted.png